



... pour les parents

## M4.3 CHOISIR SON CAMP

### J'apprends à connaître mes intérêts

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur la connaissance de soi. Il a eu l'occasion d'essayer différentes stations d'activités pour découvrir ses intérêts.

### SAVIEZ-VOUS QUE?

Lorsqu'il essaie différentes activités, votre enfant découvre graduellement ce qu'il aime. Il apprend aussi à reconnaître ses forces et ses défis.

### À VOUS DE JOUER!

Encouragez votre enfant à essayer plusieurs nouvelles activités avec vous et demandez-lui ce qu'il préfère et pourquoi. Vous pouvez utiliser les types d'activités suivants pour vous inspirer :

- Activités physiques;
- Activités de bricolage;
- Périodes de lecture parent-enfant;
- Jeux de société;
- Activités de relaxation.

Pour en connaître davantage sur le programme HORS-PISTE :

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/hors-piste/>



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale

Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre  
Québec

Public Health  
Agency of Canada  
Agence de la santé  
publique du Canada

UDS Université de  
Sherbrooke